# Qu’est-ce qu’un oméga-3?

Il est tellement courant d’entendre dire que le saumon contient des oméga-3 qu’on ne se demande plus ce que cela signifie.

**Ainsi, quand votre enfant vous demande la définition des oméga-3, on a envie de lui montrer un saumon sorti du congélateur, pour qu’il comprenne, comme nous, en regardant simplement le saumon.**

Les oméga-3 sont des lipides (donc des huiles ou des gras) d’origine végétale ou animale. Dans la nature on peut retrouver divers types d’oméga-3, dont les principaux sont : l’acide docosahexaénoïque (ADH), l’acide eicosapentaénoïque (AEP) et l’acide alpha-linolénique (AAL). Le ADH et l’AEP se trouvent principalement dans les poissons gras. L’AAL est présent principalement dans les huiles végétales et de noix, tel que ceux d’olive, colza, canola, lin et soya, et dans la noix de Grenoble [[1](#_ENREF_1)].

Les oméga-3 sont nécessaires pour la santé, mais seul l’AAL est considéré comme essentiel puisqu’il ne peut pas être produit par le corps humain [[2](#_ENREF_2)]. L'AEP et de l'ADH pouvant être produits par le corps à partir de l'AAL [[3](#_ENREF_3)].

Maintenant que l’on comprend mieux les oméga-3, sortons ce saumon du congélateur, et cuisinons-le!

Marco Polo Guerrero, chimiste

1. Horstman, J., *Omega-3, the essential oil*, in *The Scientific American healthy aging brain : the neuroscience of making the most of your mature mind.* 2012, Jossey-Bass: San Francisco.

2. Nettleton, J.A., ed. *Omega-3 fatty acids and health.* . 1995, Chapman & Hall: New York.

3. Fitzpatrick, K.C. *Acides gras essentiels*. 2005 2013-09-23]; Available from: <http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/pubs/natur/efa_age-fra.php>.